

salmente reconocida. No son novedades, son juiciosas confirmaciones, particularmente dedicadas a los franceses.

1. Alimentarse es una función primordial, de la cual dependen directa o indirectamente **el bienestar y la moralidad**, que aseguran la prosperidad de la raza.

2. No debe pedirse a la mesa más que lo estrictamente necesario para la satisfacción del apetito no artificialmente sobrecitado.

3. La cantidad y la elección de los alimentos deben ser tales que no sigan a las comidas ni digestiones trabajosas ni somnolencia ni incapacidad para el ejercicio físico o intelectual.

4. **En principio**, la carne no debe ser excluida de la alimentación normal. Es un alimento de fácil asimilación, que tonifica el corazón y los músculos y que excita y sostiene la voluntad. Cuando hace falta esta excitación de la carne, se siente con más fuerza el apetito de alcohol. Las estadísticas muestran que el consumo de alcohol se eleva en los grandes centros a medida que baja el de la carne.

Pero el uso immoderado de la carne acidifica la sangre y predispone al artritismo y a las enfermedades de la piel. El uso de la carne deber ser temperado por el de las legumbres herbáceas, que alcalinizan la sangre.

5. En la mesa, beba cada uno según su sed, sin temor de desleír el jugo gástrico o dilatar el estómago. Tampoco tema el uso comedido de las bebidas fermentadas: ellas alegran y nos ayudan a resistir al cansancio y a los agentes mórbidos. Prefiéranse los vinos a las cervezas y cidras. Prefiérase el vino rojo al blanco (que es menos tónico y excita los

riñones). Deséchense en absoluto el aguardiente y los licores fuertes.

Más valen las simples aguas potables que las tisanas o las aguas minerales, casi siempre inútiles o nocivas.

6. Evítense los abusos de especias irritantes (como la pimienta), pero no se excluyan las que perfuman y hacen más agradables los manjares.

7. Debe, en fin, comerse sin precipitación y, ojalá, sin preocupaciones de ninguna clase.

* * *

Las moscas son quizá la peor de nuestras plagas locales. Que son agentes de transmisión de diversas enfermedades graves (la tifoidea, por ejemplo), que no hay insecto más molesto ni más sucio, no hay quien lo ignore. Ni hay quien ignore las medidas de lucha que se debieran adoptar. Pero... nos dejamos vencer!

Un viajero distinguido refiere que San José no coresponde ya a sus anteriores elogios. "He debido marcharme cuanto antes—dice—, enfermo de puro asco."

¿Es tan difícil o costoso echar en el excusado una botella de petróleo cada quincena, cubrir los depósitos de basura después de rociarlos con kreso o un producto semejante y empolverar en la tarde con Perreat u otro insecticida las paredes y lugares donde hayan de reposarse las moscas durante la noche?

¿Por qué olvidamos que són las caballerizas los grandes cuarteles del enemigo? El estiércol, ahí está lo que no debemos dejar acumularse en la ciudad; ahí está lo que es preciso bañar diariamente con cloruro de cal.

Elías Jiménez Rojas

Sin los utopistas de antes, los hombres aun vivirían miserablemente desnudos en cavernas. Son los utopistas quienes han trazado las líneas de la primera ciudad. Hay que compadecer al partido político que no tenga sus utopistas. De los sueños generosos salen las realidades bienhechoras. La utopía es el principio de todo progreso y el diseño de un porvenir mejor.—ANATOLE FRANCE.